

# 하루 한 줄 관찰일기

평가 말고, 본 대로 한 줄.

아이의 마음을 읽는 가장 쉬운 일주일



7일 워크북 · 하루 한 장

🌱 우리 아이 정보

아이 이름 \_\_\_\_\_

나이        만 \_\_\_\_\_ 세        \_\_\_\_\_ 개월

관찰 기간        \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_\_

관찰한 사람        \_\_\_\_\_



스캔하면 [bridge.talenest.io](https://bridge.talenest.io)에서 이어가요

# 시작 전, 딱 3가지 규칙

관찰일기는 잘 쓰는 게 아니라 **본 대로 쓰는** 거예요. 짧아도, 매일 아니어도 괜찮아요.

## 1 본 대로 적어요

해석과 판단은 잠깐 미뤄요. 카메라처럼, 보인 장면을 그대로.

## 2 ‘언제·어디서’를 적어요

‘왜’는 나중에. 한 주가 모이면 ‘왜’가 흐름으로 보여요.

## 3 짧아도 돼요

한 줄이면 충분. 빈 칸이 있어도 괜찮아요.

😊 “친구가 인사하자 손을 흔들었다”

😞 “사회성이 부족함”

😊 “블록이 무너지자 멈췄다 다시 쌓았다”

😞 “인내심이 없음”

😊 “책을 한 권 들고 무릎에 앉았다”

😞 “집중을 잘함”

왼쪽은 **본 대로(관찰)**, 오른쪽은 **판단**이에요. 우리는 왼쪽을 모아요.

# 아이 기분, 이렇게 적어봐요

‘아이 기분’ 칸이 막힐 때 참고하는 **표현 모음**이에요. 정답을 고르는 게 아니라, 본 장면에 어울리는 말을 빌려 쓰는 거예요.

## 밝은 결

- 기쁨 설렘 신남 뿌듯 즐거움
- 호기심 편안 만족

## 차분한 결

- 차분 잔잔 나른 졸림 몰입 집중
- 느긋

## 흔들린 결

- 속상 서운 아쉬움 답답 긴장
- 부끄럼 놀람 지침

## 섞이는 결

- 속상→차분 긴장→안심 심심→몰입 설렘→나른

🌱 추정이어도 괜찮아요. 화살표(→)로 마음이 옮겨간 흐름을 적으면, 한 줄이 더 살아 나요. 점수도 등급도 아니에요 — 그저 **표현**이에요.

오늘 본 것 — 본 대로, 해석은 잠깐 미뤄요

블록 탑이 무너지자 잠깐 멈췄다.

다시 처음부터 하나씩 쌓기 시작했다.

다 쌓고 나서 나를 한 번 돌아봤다.

언제 · 어디서

저녁 · 거실

아이 기분 추정 OK · 3쪽 단어 참고

속상 → 차분 → 뿌듯

오늘 가장 마음이 간 순간, 한 줄

무너져도 다시 시작하는 모습을 처음 봤다.

오늘 나는 — 관찰한 나의 마음도 한 줄

재촉하지 않고 기다려주길 잘했다 싶었다.

🌱 판단(“의젓하다”)이 아니라, **보인 장면**을 적은 거예요. 빈 칸이 있어도 괜찮아요.

예시 · Day 0



## 1일 오늘의 관찰

날짜 \_\_\_\_ / \_\_\_\_

오늘 본 것 — 본 대로, 해석은 잠깐 미뤄요

---

---

---

---

언제 · 어디서

아이 기분 추정 OK · 3쪽 단어 참고

---

오늘 가장 마음이 간 순간, 한 줄

---

오늘 나는 — 관찰한 나의 마음도 한 줄

---



아침에 가장 먼저 한 행동은 무엇이었나요?

1 / 7

## 2일 오늘의 관찰

날짜 \_\_\_\_ / \_\_\_\_

오늘 본 것 — 본 대로, 해석은 잠깐 미뤄요

---

---

---

---

언제 · 어디서

아이 기분 추정 OK · 3쪽 단어 참고

---

오늘 가장 마음이 간 순간, 한 줄

---

오늘 나는 — 관찰한 나의 마음도 한 줄

---



오늘 무엇에 가장 오래 머물렀나요?

2 / 7

3일 오늘의 관찰

날짜 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

오늘 본 것 — 본 대로, 해석은 잠깐 미뤄요

---

---

---

---

언제 · 어디서

아이 기분 추정 OK · 3쪽 단어 참고

---

오늘 가장 마음이 간 순간, 한 줄

---

오늘 나는 — 관찰한 나의 마음도 한 줄

---



누구와 함께일 때 표정이 달라졌나요?

3 / 7

4일 오늘의 관찰

날짜 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

오늘 본 것 — 본 대로, 해석은 잠깐 미뤄요

---

---

---

---

언제 · 어디서

아이 기분 추정 OK · 3쪽 단어 참고

---

오늘 가장 마음이 간 순간, 한 줄

---

오늘 나는 — 관찰한 나의 마음도 한 줄

---



멈췄다가 다시 해본 순간이 있었나요?

4 / 7

5일 오늘의 관찰

날짜 \_\_\_\_ / \_\_\_\_

오늘 본 것 — 본 대로, 해석은 잠깐 미뤄요

---

---

---

---

언제 · 어디서

아이 기분 추정 OK · 3쪽 단어 참고

---

오늘 가장 마음이 간 순간, 한 줄

---

오늘 나는 — 관찰한 나의 마음도 한 줄

---



스스로 해낸 작은 일은 무엇이었나요?

5 / 7

6일 오늘의 관찰

날짜 \_\_\_\_ / \_\_\_\_

오늘 본 것 — 본 대로, 해석은 잠깐 미뤄요

---

---

---

---

언제 · 어디서

아이 기분 추정 OK · 3쪽 단어 참고

---

오늘 가장 마음이 간 순간, 한 줄

---

오늘 나는 — 관찰한 나의 마음도 한 줄

---



집에서 가장 편안해 보인 자리는 어디였나요?

6 / 7

## 7일 오늘의 관찰

날짜 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

오늘 본 것 — 본 대로, 해석은 잠깐 미뤄요

---

---

---

---

언제 · 어디서

아이 기분 추정 OK · 3쪽 단어 참고

---

오늘 가장 마음이 간 순간, 한 줄

---

오늘 나는 — 관찰한 나의 마음도 한 줄

---



처음 본 모습이 있었나요?

7 / 7

# 주말, 흐름 한 번 보기

일주일의 점들을 한 번에 펼쳐 봐요. 잘잘못이 아니라, **반복되는 결과 작은 변화**를 찾는 시간이에요.

이번 주, 반복해서 본 장면 하나

---

---

아이가 가장 편안해 보였던 순간

---

---

이번 주 작은 변화 하나

---

---

다음 주, 이어주고 싶은 것 하나

---

---

“한 줄은 점이에요. 일주일을 모으면 선(흐름)이 보여요.”



# 혼자 읽지 않아도 괜찮아요



혼자 쌓은 한 줄도 충분히 소중한데요.

이 기록을 **아이 기관과 같은 경로 나누면**, 한 줄이 ‘흐름’이 됩니다.

관찰은 평가가 아니라, 아이를 더 잘 보기 위한 시작이에요.

한 줄을 흐름으로 이어가고 싶다면 **bridge.talenest.io**

@talenest\_kr · hello@talenest.org



QR을 스캔해 바로 시작해요



TaleNest — 아이의 마음을 읽는 가장 쉬운 시작